

1日スポーツ教室一覧

日曜・祝祭日を除き、毎日開催！

軽い運動からエアロビクスまで、充実した教室メニューで健康の維持・増進を図ります。

*受講料・・・一般 150円 (市外在住の場合、10割増料金になります。)
小中学生 70円

※注意事項※

- ・医師に運動を止められている方、体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ・館内における負傷等については、応急処置のほかは責任を負いません。
- ・教室受講には、運動のできる服装・体育館シューズが必要です。

◇**かんたんエアロ** ー初心者の方も気軽に参加できるウォーキングレベルのクラスですー

開催曜日：毎週火曜日
開催時間：9:30～10:20
対象：小学5年生以上
定員数：50名
運動強度：❤❤❤



◇**かんたんエアロⅡ** ー基本の動きにバリエーションを加えた初中級者向けのクラスですー

開催曜日：毎週金曜日
開催時間：9:30～10:20
対象：小学5年生以上
定員数：50名
運動強度：❤❤❤



◇**ステップ&ダンベル** ーステップと筋力トレーニングを組み合わせたクラスですー

開催曜日：毎週月曜日
開催時間：10:50～11:50
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：ステップ台だけ❤❤、+1段❤❤❤



◇**かんたんステップ** ー初心者の方も参加できる基本のステップを行うクラスですー

開催曜日：毎週金曜日
開催時間：19:00～19:50
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：ステップ台だけ❤❤、+1段❤❤❤、+2段❤❤❤❤❤



◇**シェイプアップ** ー簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行うクラスですー

開催曜日：毎週月曜日
開催時間：9:30～10:30
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：❤❤❤



◇ストレッチ&ダンベル —ストレッチ体操でリフレッシュし、
ダンベルを使って身体を引き締める運動を行います—

開 催 曜 日 : 毎週火曜日・金曜日
開 催 時 間 : 10:40~11:40
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : ♥♥



◇レクスポーツ —準備運動後、レクリエーションスポーツ
(ソフトバレー・卓球・バドミントン・スポンジテニス)を行うクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週水曜日
開 催 時 間 : 13:30~14:45
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 80名
運 動 強 度 : ♥♥♥



◇いきいき体操 —簡単なリズム体操、筋力トレーニング、ニュースポーツなど行うクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 13:30~14:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 30名
運 動 強 度 : ♥♥



◇健康ストレッチ —ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動を行うゆっくりとしたクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週月曜日・水曜日
開 催 時 間 : (月)13:30~14:30 (水)9:30~10:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : ♥



◇親子で遊ぼう —未就学児が参加できる教室です。
フープやマットなど様々な運動用具を用いて親子で身体を動かします—

開 催 曜 日 : 毎週第2・第4土曜日
開 催 時 間 : 10:30~11:30
対 象 : 3歳児~未就学児とその親
平成29年4月2日~令和2年4月1日生まれ
定 員 数 : 30組



詳細につきましては、下記までご連絡ください。

吹田市立目俵市民体育館

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1-11

TEL:06-6383-3017 / FAX:06-6388-3073